E-BOOK

M2

Dieta anti-inflamatória no emagrecimento

CLIQUE AQUI

@isabellezanoni

vitamine

O que é a inflamação?

A inflamação é uma reação natural do organismo para se defender de uma infecção ou lesão dos tecidos. Quando acontece em alguma parte visível do corpo, na pele ou na garganta, por exemplo, sabemos os sintomas: vermelhidão e aquecimento da região acometida.

Porém, há uma inflamação "invisível" que acontece dentro do organismo e é causada, entre outros fatores, pela ingestão constante de alimentos ricos em toxinas e substâncias pró-inflamatórias.

Assim, podemos dizer que são alimentos repletos de aditivos ou proteínas que não somos capazes de digerir. Em outras palavras, substâncias que não são reconhecidas como alimento pelo organismo. Como resposta ao corpo estranho, ele dispara um alerta aos leucócitos (glóbulos brancos do sangue) para que eles o defendam dessas toxinas.

Portanto, o organismo aumenta a produção de substâncias que ajudam a combater a infecção, causando a tal resposta inflamatória. Porém, tudo isso exige muito do corpo, e os possíveis resultados são cansaço, dores de cabeça e musculares. E vai além: se não tratada, a inflamação se torna crônica. A longo prazo, além dos sintomas acima, também pode predispor a diversas doenças, como diabetes, alteração de colesterol e triglicerídeos, obesidade, artrite, entre outras.

M2

Benefícios da dieta anti-inflamatória

A dieta anti-inflamatória melhora o funcionamento do organismo como um todo, colabora para a redução do colesterol LDL (colesterol ruim) e o aumento do HDL (colesterol bom), melhora os níveis de glicose, reduz o risco de doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes, depressão e até câncer.

Além disso, aumenta a imunidade. Mas, embora a dieta não tenha contraindicação, se o objetivo for perder peso, o ideal é consultar um profissional para avaliar a saúde e montar um cardápio personalizado.

vitamine

M2

Alimentos da dieta anti-inflamatória

A boa notícia é que, assim como existem alimentos que causam inflamação, também há aqueles que impedem o processo. Ou seja, eles atuam dessa forma porque são capazes de aumentar a liberação de hormônios que inibem, ou até bloqueiam, a ação dos agentes inflamatórios.

• Peixes com ômega-3: salmão, atum, arenque, sardinha e cavalinha
• Oleaginosas: castanhas, nozes e amêndoas
• Sementes e grãos integrais: chia, linhaça, gergelim, gérmen de trigo, quinua, amaranto. Frutas ricas em vitamina C: laranja, kiwi, acerola, limão, goiaba, tangerina, maracujá, caju, melão, mexerica, mamão e acerola
• Frutas vermelhas: morango, romã, melancia, cereja e uva
• Óleos: azeite de oliva extravirgem e óleo de coco
• Legumes e vegetais: gengibre, couve-flor, nabo, rabanete, repolho, cenoura, abóbora, espinafre, rúcula, brócolis, agrião, escarola e couve
• Chás: chá-verde, chá de alecrim, chá de gengibre, chá de erva doce
• Alimentos que possuem gorduras monoinsaturados (ômega 9): azeitona e abacate

vitamine

- Gengibre: rico em vitaminas C, B6 e com ação bactericida, auxilia no fortalecimento do sistema imunológico
- Inhame: pois, aumenta as defesas do organismo, tem ação anti-inflamatória, rico em vitamina C, complexo B, minerais e betacaroteno, tem ação antioxidante ajudando a eliminar toxinas do corpo
- Alho e cebola: ambos possuem grande quantidade de antioxidantes e anti-inflamatórios
- Especiarias: açafrão e curry
- Chocolate amargo
- Pimenta e pimentão
- Vinho tinto, com moderação
- Por fim, probióticos: kefir, alguns tipos de iogurte, kombucha

vitamine

M2

Alimentos proibidos na dieta anti-inflamatória

Por outro lado, também é interessante conhecer os alimentos causadores de inflamação. Eles devem ser cortados da dieta anti-inflamatória ou consumidos com moderação:

• Produtos ultraprocessados: pois, contêm substâncias químicas, corantes, conservantes, aromatizantes e flavorizantes que causam inflamação

• Alimentos ricos em ômega-6: óleos vegetais de soja, de algodão, de milho, canola e de girassol. Se não for possível cortar esses ingredientes da dieta, procure equilibrar seu consumo com o de ômega-3 (encontrado nas sementes e nos peixes de águas profundas). Assim, isso pode ser feito da seguinte maneira: uma porção de ômega 3 para cada duas, no máximo quatro, de 6. Ou seja, na prática, aumente o consumo de peixes como sardinha, atum e salmão, assim como sementes e grãos como chia e linhaça, e diminua os óleos que possuam ômega 6, assim como produtos industrializados em que eles aparecem como ingrediente

• Cereais refinados: pães, massas, arroz branco, biscoitos em geral, trigo, maisena, fubá. Porém, esses alimentos não precisam ser cortados da dieta, mas substituídos por versões integrais

vitamine

- Refrigerante e sucos açucarados, bebidas alcoólicas (mas, com exceção do vinho em moderação)
- Carnes: suínas e bovinas com muita gordura
- Embutidos: salsicha, linguiça, bacon, salame, mortadela e conservas com sal
- Leites e derivados integrais: queijos amarelos, requeijão, creme de leite e manteiga em excesso
- Doces, biscoitos, bolos e sorvete industrializados
- Gorduras trans: ou seja, alimentos com "parcialmente hidrogenado" na lista de ingredientes

M2

Lactose e glúten

Muito se fala sobre esses dois componentes, tão comuns na alimentação. A lactose é o açúcar do leite, enquanto o glúten é uma proteína presente no trigo e na cevada. De fato, ambos apresentam potencial alergênico e podem causar inflamação. Porém, sua exclusão da dieta deve ser indicada por um profissional, e apenas para aqueles que possuam sensibilidade a um dos dois elementos. Para saber isso, é preciso fazer exames laboratoriais que avaliam alergias alimentares. Caso contrário, seu consumo está liberado (com equilíbrio).

vitamine

M2

Perda de peso

A dieta anti-inflamatória, por privilegiar alimentos que não causam inflamação, é capaz de ajudar o corpo a converter calorias em energia de maneira mais eficiente. Dessa forma, ela é, sim, uma aliada na perda de peso. É indicada para quem deseja melhorar os hábitos alimentares ou manter um estilo de vida mais saudável, procurando prevenir doenças.

vitamine

M2

Atividade física: uma aliada contra a inflamação

O plano alimentar vai trazer resultados mais satisfatórios se for acompanhada da prática de exercícios físicos. Pois, o sedentarismo aumenta a presença de substâncias que causam inflamação e diminui as defesas naturais do organismo. Portanto, mexa-se!

vitamine

M2

Formas de reduzir a inflamação do corpo

A melhor forma de reduzir a inflamação do corpo é diminuir a ingestão dos alimentos pró-inflamatórios e aumentar a ingestão dos alimentos anti-inflamatórios. Além disso, o consumo equilibrado de alimentos com ômega 6 (pró-inflamatório) e ômega 3 (anti-inflamatório) auxilia no controle da inflamação.

vitamine

Chás anti-inflamatórios

CRAVO-DA-ÍNDIA COM GENGIBRE

O chá de cravo-da-índia com gengibre é um dos mais poderosos e naturalmente anti-inflamatórios. Ele beneficia principalmente a saúde respiratória e, ainda, combate dores e inflamações na garganta.

MACELA COM PRÓPOLIS

O chá de macela é por si só muito benéfico para a saúde. No entanto, com a adição de própolis, torna-se ainda mais poderoso para fortalecer a imunidade, pois sua capacidade antioxidante já foi cientificamente comprovada. Sendo assim, esse é um dos chás anti-inflamatórios mais recomendados, especialmente para aliviar a dor de dente.

HORTELÃ

O bom e velho chá de hortelã também é um anti-inflamatório potente. Além de prevenir inflamações no corpo, ele é calmante e auxilia no combate à insônia.

DENTE-DE-LEÃO É UM DOS CHÁS ANTI-INFLAMATÓRIOS

O chá de dente-de-leão promove ação diurética, portanto, previne a retenção hídrica e o inchaço. Não só, previne problemas na pele, como acne, devido ao seu potencial anti-inflamatório. Ainda, beneficia a saúde dos ossos, do sangue e do coração, pois estimula a circulação sanguínea, assim prevenindo, por exemplo, a formação de coágulos.

vitamine

CÚRCUMA

O chá de cúrcuma é também altamente recomendado para quem deseja dar um boost na imunidade. A cúrcuma tem como principal componente a curcumina, que intriga pesquisadores por conta do alto potencial antioxidante, que auxilia o organismo no combate aos radicais livres, associados a doenças cardiovasculares.

AGRIÃO

O agrião é mais utilizado em saladas, no entanto, dá origem a um excelente chá anti-inflamatório que não apenas fortalece o sistema imunológico, mas que também pode ser usado para tratar gengivites, aftas, eczemas, acne e tosse, além de melhorar a digestão.

CANELA COM ERVA-DOCE E ERVA DE MOSTARDA

A canela, a erva-doce e a erva de mostarda são três alimentos naturalmente anti-inflamatórios. Portanto, o chá feito dessa mistura é também excelente no combate e prevenção de inflamações.

M2

Estética corporal

Os alimentos anti-inflamatórios, entre outras vantagens, facilitam a perda de peso, melhorando o funcionamento do intestino e de seu organismo em geral. Esses alimentos melhoram a saúde e o bem-estar. Na estética, um bom exemplo é no combate a celulite, que nada mais é do que uma inflamação.

Quando falamos em tratamento estético, devemos partir do princípio de uma alimentação anti-inflamatória, uma vez que a alimentação habitual (carnes gordas, leite integral, alimentos refinados, doces, bebidas alcoólicas, embutidos e enlatados) é pró-inflamatória, ou seja, favorece o aparecimento da inflamação. Vale lembrar que a inflamação contínua (crônica) pode causar alterações celulares e contribuir para o surgimento de algumas doenças.

Existe uma grande variedade de alimentos que podem ser incorporados ao hábito alimentar, para que haja o benefício não só antiinflamatório, mas também antioxidante. Os principais são:

PEIXES: os peixes são fontes de proteínas leves e, apenas por isso, já deveriam ser mais utilizados na alimentação habitual, desde que em preparações adequadas (grelhados, e ensopado com legumes, por exemplo). No caso dos peixes de água salgada e profunda (salmão, atum, arenque sardinha, entre outros), podemos aproveitar a grande quantidade de ômega-3 que eles possuem;

vitamine

M2

HORTALIÇAS: as hortaliças são fontes indispensáveis de muitas vitaminas, minerais e fibras. Os folhosos de cor verde-escuro são riquíssimos em nutrientes que combatem a inflamação e os radicais livres. Hortaliças de cor alaranjada são fontes de betacaroteno, um excelente antioxidante. O ideal é que se faça um rodízio das hortaliças, para que se consiga uma maior quantidade de nutrientes;

FRUTAS: assim como as hortaliças, é importante que haja uma variação constante das frutas consumidas. Frutas cítricas são fontes de vitamina C, que atua como antioxidante. Frutas verm elhas, além da ação antioxidante, atuam também contra a inflamação;

CASTANHAS: as castanhas de caju, castanha-do-pará, amêndoas e nozes são alimentos ricos em selênio, que atua como antioxidante, além de possuírem boas gorduras;

SEMENTES/INTEGRAIS: a linhaça, assim como os peixes de água salgada e profundas, é rica em ômega-3. Gergelim é possui grande quantidade de cálcio e fósforo, além de gordura de boa qualidade. O gérmen de trigo tem ação protetora contra a poluição. Quinua é excelente fonte de proteínas e gorduras boas e tem grande quantidade de vitaminas, fibras e minerais.

vitamine

M2

Glicação de colágeno

A glicação está ligada ao processo bioquímico envolvido no mecanismo de formação das rugas, além da inflamação e da oxidação.
É quando açúcares "açucaram" proteínas (também se usa a expressão "caramelizam as proteínas"), alterando a sua estrutura e função.
É fácil entender quando a gente pensa no colágeno, que está lá disposto, com suas fibras ordenadas, organizadas e, com o tempo, com o excesso de glicação, vai ficando desestruturado, favorecendo a flacidez, a perda da sustentabilidade e menor elasticidade da pele.
Porém, quando nos referimos a uma dieta antiglicante, são poucos alimentos considerados verdadeiramente antiglicantes, como, por exemplo, a canela. O mais importante para um efeito antiglicante é a proporção entre gorduras, proteínas e carboidratos da dieta.
O que ele preconiza, na realidade, é uma combinação de alimentos que não eleve a glicemia e, consequentemente, não eleve a insulinemia.
Portanto, uma dieta antiglicante é, em última análise, uma dieta para controle da insulina e que, em consequência, será também uma dieta anti-inflamatória, já que a insulina é pró-inflamatória.

vitamine

M2

Para não elevar a glicemia, a dica de hoje é manter a relação entre carboidratos/proteínas da dieta igual ou menor do que 1,3.
Em termos práticos, calculamos 40% de carboidratos, 30% de proteína e 30% de gordura.
Lembrando: a dieta no século XXI deve ser personalizada e esta é apenas uma "recomendação geral", em que você pode se basear para começar a entender o que é dieta antiglicante ou dieta para controle da insulina, muito importante para todas as pessoas, porém essencial para aqueles com resistência à insulina, excesso de gordura corporal e dificuldade de perder peso.

vitamine

M2

Previne doenças

Os anti-inflamatórios também são importantes no tratamento de doenças como a artrite reumatoide, pois ajudam a reduzir e prevenir dores nas articulações.
Outras enfermidades, como a psoríase e a dermatite atópica, também têm os sintomas amenizados a partir de dietas com foco em alimentos anti-inflamatórios. A alimentação ajuda a diminuir o número de crises e a gravidade das lesões na pele, que são os principais sintomas dessas doenças.

A alimentação anti-inflamatória melhora, ainda, a cicatrização de feridas, ajudando a combater e prevenir doenças como câncer e doenças cardiovasculares. Além disso, ela favorece a perda de peso, pois os alimentos são ricos em fibras e pobres em gorduras e açúcares.

vitamine

M2

Óleos essenciais

Os óleos essenciais podem ser utilizados como matérias primas em diversas indústrias, em especial alimentícia, farmacêutica e de perfumaria. Por definição, são substâncias lipossolúveis, voláteis e de baixo peso molecular, que fazem parte do metabolismo secundário das plantas. Eles apresentam diversas propriedades, sendo que a ação depende das espécies de plantas utilizadas, e podem atuar como promotores de crescimento, antibacterianos, anti-inflamatórios, antiparasitários, antioxidantes e imunomoduladores. Além disso, estimulam a secreção de enzimas digestivas e melhoram a motilidade intestinal, aumentando a digestibilidade e a absorção dos nutrientes. Diversos tipos de óleos essenciais podem ser adicionados em rações de frangos, sendo os principais: óleos de orégano, tomilho e canela. O óleo de orégano possui como principal princípio ativo o composto fenólico carvacrol, enquanto o tomilho e a canela possuem o timol e o cinamaldeído, respectivamente, como principais princípios ativos. Dentre os diversos compostos que podem estar presentes na composição dos óleos essenciais, o timol e o carvacrol destacam-se devido às suas pronunciadas atividades antimicrobianas. Estes compostos possuem várias propriedades biológicas importantes, sendo comumente utilizados como antibacterianos, anti-inflamatórios, antioxidantes, antifúngicos e anticarcinogênicos.

vitamine

M2

Atividades antibacterianas – O carvacrol e o timol agem sobre a membrana celular bacteriana, impedindo a divisão mitótica e reduzindo a sobrevivência de bactérias patogênicas. Pesquisadores já observaram efeito inibitório frente às bactérias gram-positivas e gram-negativas, especialmente Escherichia coli, quando da utilização do óleo essencial de orégano. A atividade antibacteriana desse óleo está relacionada à melhoria de desempenho produtivo de frangos de corte.

Atividades anti-inflamatórias – O principal mecanismo de ação anti-inflamatória do timol está relacionado à sua capacidade de inibir a produção de determinadas citocinas inflamatórias. Já o carvacrol possui atividade anti-inflamatória associada também à ativação dos receptores proliferadores de peroxissoma.

vitamine

M2

Estresse x inflamação

No estresse, o corpo passa a produzir substâncias como adrenalina e noradrenalina, que levam a um estado inflamatório resultante da sensação de alerta a respeito de um possível perigo.
Logo, entra em cena o cortisol, hormônio que em pequenas quantidades inibe inflamações. Se liberado com frequência, o corpo passa a ter menos sensibilidade à substância, de modo que o combate às inflamações fica ineficaz, abrindo um caminho para a entrada de doenças e piora da saúde.
A partir daí, surgem sintomas de estresse e acometimentos típicos de quem apresenta o problema crônico, como doenças de pele, problemas cardíacos e outras inflamações.

O QUE COMER PARA O ESTRESSE?

- Cúrcuma (açafrão-da-terra)
- Peixes, como salmão
- Acerola, laranja e outras frutas ricas em vitamina C
- Abacate
- Amêndoas
- Nozes
- Azeite
- Própolis

vitamine

M2

Sugestão de cardápio para dieta anti-inflamatória

CAFÉ DA MANHÃ

1: Shake de 1 medida de whey protein batido com 3 morangos, 1 copo (200 ml) de água de coco, 1/2 polpa de açaí congelado, 1 col. (sopa) de semente de chia hidratada – deixe de molho de véspera, 2 nozes e 1 col. (sopa) de leite de coco light

2: Suco verde de 1 maçã, 1 pepino japonês, 1 cenoura pequena, gengibre a gosto, 5 folhas de espinafre, 1 folha de couve e 1 col. (sopa) de salsinha batidos na centífruga ou bata metade dos ingredientes no liquidificador com um pouco de água + omelete de claras de 4 claras, 1 col. (chá) de azeite ou óleo de coco, sal e 1 col. (sopa) de quinua em flocos + 1 fatia de pão integral light

LANCHE DA MANHÃ

1: 1 fruta amarela (laranja, tangerina, pêssego, nêspera)

2: 3 amêndoas, 2 nozes e 2 castanhas-do-pará

3: 3 biscoitos de arroz integral com 3 col. (sopa) de queijo cottage (ou 1 queijo tipo Poleguinho Light)

vitamine

ALMOÇO

1: Salada de alface, rúcula, tomate e broto de alfafa à vontade com 3 col. (sopa) de cenoura ralada. Tempere com limão (ou vinagre de maçã) e 1 col. (chá) de azeite extravirgem e polvilhe 1 col. (sopa) de semente de girassol + 4 col. (sopa) de arroz integral + 1/2 concha de feijão + 1 filé grande (150 g) de peixe (atum, salmão) grelhado
2: Salada de agrião, rúcula, hortelã e salsão à vontade e 2 col. (sopa) de grão-de-bico cozido. Tempere com limão (ou vinagre de maçã) e 1 col. (chá) de azeite extravirgem e polvilhe 1 col. (sopa) de semente de gergelim + 1 filé grande (140 g) de frango grelhado (ou assado) com molho de maracujá + 1 batata-doce media assada com 1 fio de azeite extravirgem. Polvilhe cúrcuma

LANCHE DA TARDE

1: 1 fruta vermelha (ameixa, maçã, morango, romã)
2: 1 pote de iogurte desnatado com mamão picado
3: mix de 2 castanhas-do-pará com 4 amêndoas e 3 damascos secos

M2

JANTAR

Opção 1: Salada de abacate de 2 col. (sopa) de abacate picado, tomate, manjericão e azeitona. Tempere com pimenta-do-reino, vinagre balsâmico, pouco sal e 1 fio de azeite extravirgem + omelete de 2 gemas e 3 claras batidas com 2 col. (sopa) de aveia em flocos, 1 fatia de tofu picado e pouco sal

Opção 2: Salada de alface, agrião e rúcula à vontade. Tempere com limão (ou vinagre de maçã), pouco sal e 1 fio de azeite extravirgem + 3 col (sopa) de quinua cozida com pouco sal. Desligue o fogo e acrescente 1 fatia de tofu em cubos, 1 fio de azeite extravirgem e 2 castanhas-do-pará picadas + 1 file médio (120 g) de atum assado com alho-poró

vitamine

Jejum

Nos últimos anos, o jejum intermitente se tornou uma das dietas mais populares entre as pessoas que querem perder peso rápido. Essa estratégia de emagrecimento também chamou a atenção de cientistas americanos, que resolveram estudá-la a fundo. Em um experimento com ratos, eles constataram que períodos longos sem alimentação levam à redução de uma célula imune relacionada à inflamação.

Os autores do estudo, publicado na última edição da revista Cell, acreditam que os resultados podem contribuir para o desenvolvimento de estratégias terapêuticas preventivas para uma série de doenças.

A inflamação aguda é um processo imunológico que ajuda a combater infecções, mas a crônica pode ter sérias consequências para a saúde, incluindo doenças cardíacas, diabetes, câncer, esclerose múltipla e doenças inflamatórias intestinais. Estudos mostraram que o jejum intermitente pode amenizar as doenças inflamatórias.

SINAIS FÍSICOS

- Cansaço excessivo
- Dores de cabeça
- Inchaços
- Vermelhidão
- Lesões em vasos sanguíneos
- Dores nas articulações e músculos

Além disso, aumenta a imunidade, evitando gripes e resfriados, e ajuda no controle do peso.

vitamine

M2

Exames marcadores inflamatórios

VHS – VELOCIDADE DE HEMOSSEDIMENTAÇÃO

A velocidade de hemossedimentação, mais conhecida como VHS no Brasil ou VS em Portugal, é um exame usado para se avaliar a existência de inflamações no organismo.

A VHS é, portanto, um indicador indireto de que o fígado está produzindo mais fibrinogênio, que por sua vez, é um indicador indireto de que há um processo inflamatório em curso.

Algumas doenças ou situações que cursam com VHS elevado:

- Qualquer infecção, seja tuberculose, pneumonia, faringites, AIDS ou uma simples infecção dentária.
- Doenças auto-imunes, como lúpus ou artrite reumatoide.
- Pancreatite aguda.
- Crise de gota.
- Alguns tipos de câncer, como linfoma ou mieloma múltiplo.
- Anemia.
- Vasculites.
- Gravidez.
- Obesidade.
- Idade avançada.

vitamine

PCR – PROTEÍNA C REATIVA

Como já explicado acima, em casos de inflamação sistêmica, nosso fígado passa a produzir diversas proteínas diferentes, chamadas de proteínas de fase aguda. A VHS é um exame que mede indiretamente a produção do fibrinogênio, uma dessas proteínas.

Porém, assim como na VHS, a dosagem da PCR nos atesta que há uma inflamação em curso no organismo, mas não nos diz aonde ela está, nem por que ela ocorre. Todas as condições listadas quando eu falava da VHS, também podem causar elevação da PCR, com exceção para idade avançada, que causa, quando muito, apenas uma discreta elevação.

FERRITINA

A ferritina é uma proteína produzida no fígado, responsável pelos estoques de ferro do nosso organismo.

É importante saber que a ferritina também é uma proteína de fase aguda como a PCR e o fibrinogênio. Qualquer inflamação pode estimular a produção de ferritina, não significando que haja um aumento dos estoques de ferro. Isto pode ser uma fator confusional em uma investigação diagnóstica

CREATINOFOSFOQUINASE (CK OU CPK)

A creatinofosfoquinase (CPK) ou creatinoquinase (CK) é uma enzima presente em vários sítios do nosso organismo, sendo encontrada em abundância no coração e, principalmente, nos nosso músculos. Sua elevação na corrente sanguínea é um forte indicador de lesão muscular, uma vez que a destruição das células dos músculos provoca um grande fluxo de CK em direção ao sangue.

LDH – LACTATO DESIDROGENASE

A lactato desidrogenase, mas conhecida como LDH, é uma enzima presente em vários tecidos, principalmente no fígado, músculos, células sanguíneas, cérebro e coração. Seus valores sanguíneos se elevam sempre que há alguma injúria tecidual, que pode ser desde um infarto do miocárdio até uma hepatite aguda. A LDH também costuma estar elevada em diversos tipos de câncer, no hipotireoidismo e algumas infecções pulmonares.